

TRAVELER'S HEALTH ALERT NOTICE

Risk of Novel H1N1 Flu (Formerly Swine Flu)

IMPORTANT!

Do you have a fever AND a cough, sore throat, body aches, headache, chills or fatigue?
If YES, notify a public health or customs officer right away.
Seek medical attention and show them this card.

IMPORTANT!

Avez-vous de la fièvre ET de la toux, des maux de gorge, des douleurs musculaires,
des maux de tête, des frissons ou des sensations de fatigue?
Si OUI, informez-en immédiatement un représentant de la santé publique ou un agent
des douanes. Consultez un médecin et montrez-lui cette carte.

重要信息!

您是否发烧并伴有咳嗽、喉咙痛、全身酸痛、头痛、打寒颤或疲劳等症状?
如果是, 请立即通知公共卫生或海关人员。
寻求医疗协助并向他们出示这张卡片。

¡IMPORTANTE!

¿Tiene fiebre Y tos, dolor de garganta, dolor en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos o fatiga?
Si la respuesta es SÍ, infórmele de inmediato a un funcionario de salud pública o de aduanas.
Busque atención médica de inmediato y muéstreles esta tarjeta.

هام!

هل تعاني من الحمى مع السعال أو احتقان في الحلق أو آلام في الجسم أو صداع أو رعشة أو الإحساس بالتعب?
إذا كان الأمر كذلك، عليك بإخبار مسؤولي الصحة العامة أو ضابط الجمارك على الفور.
ابحث عن مسؤولي الرعاية الطبية واطهر لهم هذه البطاقة.

Важно!

У вас повышенная температура, А ТАКЖЕ кашель, боль в горле, ломит тело,
головная боль, озноб или чувство усталости?
Если ДА, немедленно сообщите об этом работнику медицинской службы или таможенного контроля.
Обратитесь за медицинской помощью и предъявите данную карточку.

Alerta de salud: Riesgo de transmisión del virus nuevo de la influenza H1N1

Los Estados Unidos registran un brote del virus nuevo de la influenza H1N1. La mayoría de los casos de la nueva influenza H1N1 en los Estados Unidos presentan síntomas similares a los de la influenza o gripe estacional. Este virus se transmite fácilmente de persona a persona. Como ocurre con la influenza estacional, ciertas personas pueden tener un mayor riesgo de complicaciones graves, como aquellas con ciertas afecciones crónicas, las personas de 65 años de edad en adelante, los niños menores de 5 años y las mujeres embarazadas.

Los síntomas comunes de la nueva influenza H1N1 incluyen fiebre, dolor de cabeza, cansancio, tos, dolor de garganta, moqueo o secreción nasal, dolor en el cuerpo, diarrea y vómito.

Si usted tiene síntomas parecidos a los de la influenza y está preocupado por su salud:

- Evite el contacto cercano con otras personas.
- Cúbrase con un pañuelo desechable la nariz y la boca cuando tosa o estornude.
- Quédese en la casa o en la habitación del hotel durante 7 días después de iniciados los síntomas, o por lo menos 24 horas después de que hayan desaparecido (lo que dure más tiempo) a menos que necesite ir al médico.
- Si tiene que salir, póngase una mascarilla o cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude.
- No viaje

Las personas que ingresen a los Estados Unidos y presenten síntomas similares a los de la nueva influenza H1N1, deben reportar la enfermedad a su proveedor de atención médica. Las personas que viajen a áreas afectadas deben estar conscientes del riesgo de contraer la nueva influenza H1N1. Visite <http://www.cdc.gov/h1n1flu/espanol/> para consultar la lista de áreas afectadas.

Lo que puede hacer para mantenerse saludable

Se cree que los virus de la influenza se transmiten principalmente de persona a persona cuando alguien infectado tose o estornuda, pero también pueden transmitirse por tocar una superficie infectada y luego tocarse los ojos, la nariz o la boca. A continuación hay algunas cosas que puede hacer para disminuir el riesgo de contraer la nueva influenza H1N1 (u otros tipos de influenza) y prevenir que se propague:

- **Tome medidas diarias para mantenerse saludable.**
 - Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Bote el pañuelo a la basura después de usarlo.
 - Lávese las manos a menudo con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Los desinfectantes para manos con alcohol también son eficaces.
 - Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca. Esta es la manera como se propagan los gérmenes.
 - Quédese en casa si se siente enfermo. Los CDC recomiendan que se quede en casa durante 7 días después de iniciados los síntomas o por lo menos 24 horas después de que hayan desaparecido (lo que dure más tiempo). También debe limitar el contacto con los demás para evitar infectarlos.
- **Evite el contacto con personas enfermas.**
- **Manténgase informado.** Visite www.cdc.gov/spanish o llame al 1-800-CDC-INFO para obtener más información sobre el virus nuevo de la influenza H1N1.

For more information:
Contact your local or state health department
Visit <http://www.cdc.gov/H1N1flu/>
Call 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

Pour tout renseignement complémentaire :
Contactez les autorités sanitaires locales ou nationales dont vous dépendez.
Visitez le site <http://www.cdc.gov/H1N1flu/>
Appelez le 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

欲知更多信息，请：
联系您当地的或州卫生部门
参观 <http://www.cdc.gov/H1N1flu/>
致电 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

Para más información:
Contacte a su departamento de salud local o estatal
Visite <http://www.cdc.gov/h1n1flu/espanol/>
Llame al 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

ولزيد من المعلومات:
اتصل بهيئة الصحة المحلية أو التابعة للدولة
قم بزيارة الموقع <http://www.cdc.gov/H1N1flu/>
أو اتصل بمركز معلومات CDC على 1-800-232-4636

Чтобы получить более подробную информацию:
свяжитесь с Отделом здравоохранения штата или
соответствующим местным органом
Посетите сайт <http://www.cdc.gov/H1N1flu/>
Позвоните по телефону 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Centers for Disease Control and Prevention
Novel H1N1 Flu Travel Health Alert Notice • 05/09